

Animer un ATELIER de CUISINE type "Défi Culinaire"

INTRODUCTION

Expérimentés lors de la phase de l'étude CuisTO-V (financement ARS) et représentant l'une des pédagogies d'étude du protocole CuisTO (PHRIP 2019), les ateliers "défi culinaire" représentent une alternative très intéressante aux ateliers de cuisine animés de manière "classique"

GENERALITES

Public: tout public

Lieux : Tout lieux (épicerie sociale, maison de quartiers, établissements médico-sociaux...) possédant une cuisine, pouvant accueillir 3 à 8 personnes

Matériel: ustensiles de cuisine adaptés et électroménagers en état de marche, plan(s) de travail suffisant(s), aliments du défi, aliments de base (farine, beurre, lait, œuf, herbes aromatiques, épices, pâtes, riz...), produits d'hygiène...

Durée : 1 h 30



ANIMATION

Animateur: diététicien(ne), professionnels de l'éducation ou de cuisine formés...

Compétences de l'animateur: Savoir et Savoir être

Pédagogie: active, interrogative, expérientielle (type atelier ETP)

Techniques d'animation : Motiver, Encourager, Décontraction, Aider, Commenter
Favoriser le jugement et le regard bienveillant



OBJECTIFS

- Donner envie de cuisiner (ou de continuer à cuisiner) de manière ludique
- Mettre en valeur le savoir faire culinaire des participants
- Favoriser la créativité du participant
- Ajustement collectif et en douceur du maintien de certains automatismes (hygiène, équilibre alimentaire, savoir faire culinaire...)
- Permettre aux participants de mieux gérer leur alimentation en qualité et en quantité, comme "à la maison", avec leur "savoir faire" actuel
- Faire prendre conscience de leur capacité
- Renforcer les capacités de gestion du stock alimentaire
- Comprendre la réalisation de menus équilibrés, réalistes et simples au quotidien
- Acquérir (ou renforcer) par l'échange des techniques culinaires saines
- Favoriser les échanges et la communication par un travail d'équipe

MESSAGES CLES

Cuisiner n'est pas une corvée et demande peu de temps au quotidien

Les participants doivent prendre et garder confiance dans leurs capacités

Cuisiner est bon pour la santé et ce n'est pas si difficile surtout si c'est ludique

PROCESS

Atelier "Défi Culinaire"

INTRODUCTION

- Présentation de l'animateur
- Présentation des participants
- Présentation de la séance (organisation, attente, temps...)

Animation

- Chaque personne se lave les mains, retire bague(s), met un tablier et une charlotte
- Présentation des aliments sélectionnés pour réaliser le défi
- Répartition des participants si nécessaire pour réaliser des groupes de 1 à 3 personnes (2 à 4 groupes max)
- Chaque personne se déplace pour découvrir les aliments de bases disponibles
- Les groupes se réunissent pour réaliser un menu équilibré
- Les groupes choisissent séparément dans leur menu une ou deux recettes qu'ils vont réaliser en fonction des aliments imposés et des aliments de base disponible
- Chaque personne réalise sa tâche prendre ce dont elle a besoin.

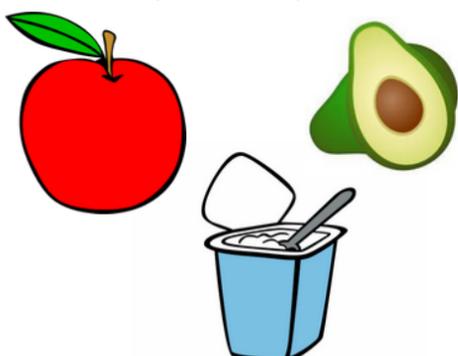
Fin d'atelier

- Chaque personne participe au nettoyage et rangement du matériel
- Chaque personne aide à mettre la table
- Chaque personne s'exprime sur le vécu de la recette
- Discussion autour de la recette et du menu créé
- Avis du (de la) diététicien(ne) ou du professionnel (pas de jugement, mais des conseils avec un regard bienveillant)
- Dégustation des préparations (ou réalisation d'un repas pris en commun avec l'animateur et le reste du groupe)
- Dégustation et commentaires de chacun et du (de la) diététicien(ne) sur les saveurs, l'équilibre, la présentation...
- Eventuellement "classement" de la meilleure recette
- Rangement et vaisselle éventuelle et questions/réponses
- Prévoir un temps pour remplir éventuellement un questionnaire de satisfaction et/ou une autre évaluation

EXEMPLES DE TRIO D'ALIMENTS POUR Atelier "Défi Culinaire"

Exemple 1

Pommes / Yaourt / Avocat



Exemple 2

Céréales (muesli) /
Légumes de saison / Œufs



Exemple 3

Quinoa / Fruits de saison /
Thon au naturel



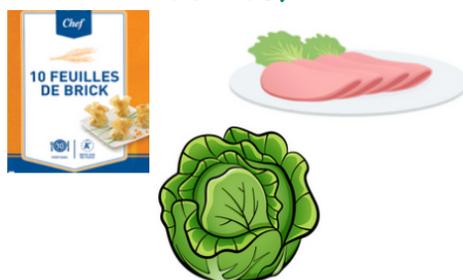
Exemple 4

Blanc poulet / Légumes secs
/ Betterave rouge cuite



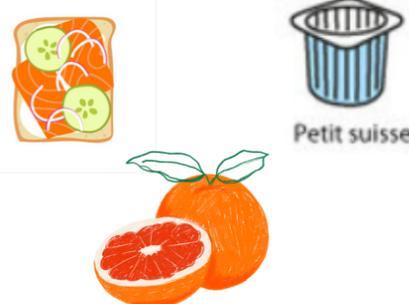
Exemple 5

Feuilles de brick / Laitue /
Jambon (de volaille ou
autres)



Exemple 6

Saumon fumé / Petits
Suisses / Agrumes



Atelier "Défi Culinaire" en Visio (distanciel)

Matériels

S'assurer que les participants possèdent une bonne connexion dans leur cuisine, un équipement visio adapté et un électroménager en état de marche, les aliments du défi (à voir suivant méthodologie choisi), des aliments de base (farine, beurre, lait, œuf, herbes aromatiques, épices, pâtes, riz...), produits d'hygiène...

2 possibilités

1. Proposer comme pour un atelier en présentiel un trio d'aliments
2. Aucun choix imposé d'aliments : réalisation d'une recette (suivant un thème prédéfini) avec uniquement ce dont dispose les participants dans leur propre cuisine

Avantages

- Permettre aux participants de mieux gérer leur alimentation en qualité et en quantité, "à la maison", de manière concrète et adaptée à leur quotidien, leur "savoir-faire" actuel et leur propre matériel.
- Logistique intéressante (pas de déplacement, de courses, de réglementation d'hygiène contraignante, de geste barrière...)